

ATT GÅ EMOT UNDVIKANDET

En inventering av attityder och föreställningar om att vara kreativ

För att få ut så mycket som möjligt av den här inventeringen föreslår vi att du skriver ner dina svar i en anteckningsbok. Ta med alla tankar och känslor, leta efter att förstå dina undvikandemönster och var så ärlig som möjligt

Väntar jag på att inspirationen ska komma till mig innan jag är beredd att börja utöva min konst?

Bestämmer jag en regelbunden tid och plats för att hålla på med min konst?

Föraktar jag disciplin och tänker att det inte är konstnärligt?

Tror jag att sanna konstnärer inte behöver försöka - att deras arbete flyter på utan ansträngning?

Tycker jag om och uppmuntrar distraktioner och avbrott som håller mig borta från att fortsätta mitt arbete?

Tror jag att jag borde vara på samma nivå av konstnärlig förmåga och entusiasm varje dag? Och med samma resultat?

Har jag utvecklat några uppvärmningsrutiner för att hjälpa mig att komma igång?

Är jag snäll mot mig själv när jag värderar mina första ansträngningar?

Flyr jag från att vara kreativ bara för att senare känna skuld?

Väntar jag på den perfekta tidpunkten, platsen och situationen innan jag är kreativ?

Är jag beredd att acceptera den kreativa processens osäkerhet?

Kan jag älska mig själv vare sig jag har ett flöde av idéer eller inte?

Lamslår jag mig själv med självkritik?

Har jag utvecklat metoder för att skapa och bibehålla flödet och energin i mitt arbete?

Arbetar jag tvångsmässigt så jag blir helt utmattad, för att sedan kunna använda undvikandet för att få koppla av?

Sätter jag upp dagliga mål? Är de realistiska?

Vill jag skapa verk som jag kan respektera och ta ansvar för?

Ser jag varje dag som en ny möjlighet att arbeta, oavsett hur arbetet gick igår?

Förstår jag att undvikandet är ett allvarligt problem som hotar mitt välmående?

Tror jag att jag är värd tiden, utrymmet, pengarna och energin som min konst kräver?

Känner jag skuld när jag ägnar mig åt min konst? Har det blivit en behaglig vana att känna skuld?

Fortsätter jag att arbeta även om jag tvivlar på mig själv?

Har jag integrerat min kreativitet med min hälsa, mitt familjeliv, min andlighet och min ekonomiska trygghet?

Accepterar jag att det krävs disciplin, övning och hårt arbete att utöva min konst?

Ödslar jag tid på att tänka på arbetet men inte på att göra det?

Tror jag att jag måste vara produktiv för att vara konstnär?

Låter jag oron för hur mitt arbete kommer att tas emot hindra mig från att vara kreativ?

Är jag beredd att tolerera klumpighet, att det blir fel i början, idétorra och misstag som en del av processen?

Använder jag programmets verktyg som t.ex möten, de Tolv Stegen, en kreativ vän och att göra service?

Söker jag efter lösningar och ber om hjälp när jag fastnar?

Förstår jag skillnaden mellan att undvika att arbeta och att låta en idé eller ett projekt mogna?

Förväntar jag mig att lätt nå framgång och snabba belöningar för mitt arbete?

Gör jag och fullföljer åtaganden till mig själv, till min kreativa vän och till mitt möte?

Förstår jag att min konst är ofullständig tills den blir kommunicerad?

Är jag rädd för att framgång kan skada mina relationer?

Lurar jag mig själv att jag arbetar, när jag egentligen försenar, skjuter upp arbetet med överdrivna

förberedelser, att samla anteckningar, skaffa fram material och att rådfråga experter etc.?

Försummar jag mig själv så att jag är för sjuk, för trött eller för distraherad för att hålla på med min konst?

Är jag så uppbokad i mitt liv att jag varken har tid eller energi att vara kreativ?

Pratar jag sönder mina idéer så att jag har förlorat min entusiasm när jag ska börja arbeta?

- Lurar jag mig själv att jag är kreativ för att jag tjänar mina pengar inom ett område som har anknytning till min konst?

Gör jag halvhjärtade försök genom att börja utan att ha det material eller den koncentration som jag behöver?

Har jag förstått att kreativitet kräver fysisk, känslomässig och intellektuell energi på en hög nivå?

Kan jag förlåta mig själv när jag inte har uppnått mina mål?

Bekräftar jag mig själv när jag gör ett ärligt försök att arbeta?

Firar jag mina segrar, även de små?

Tillåter jag min egensinnighet att begränsa min kreativitet genom att insistera på att kreativiteten ska göra som jag vill?

Använder jag svårigheter och besvikelser som en ursäkt för att undvika att vara kreativ?

Accepterar jag att det är otillräckligt med talang utan skicklighet och att det är nödvändigt att öva sig för att utveckla skicklighet?

Förstår jag att det alltid beror på mig om jag arbetar kreativt, inte på min familjs attityd, uppmuntrande lärare, gynsamma omständigheter, en uppskattande publik etc.?

Planerar jag in den bästa möjliga tiden för att arbeta? Planerar jag in tillräckligt med oavbruten tid för att göra någonting meningsfullt?

Vill jag tro att källan till mina idéer är oändlig?

Är jag tacksam för de idéer som jag får, och förstår jag att om jag ger näring till dem kan det leda till fler och bättre idéer?

Har jag ordnat min arbetsplats så att jag kan koncentrera mig?

Gör jag lämpliga ansträngningar att dela med mig av min konst?

Förstår jag att inspirationen ofta kommer efter att jag börjat arbeta? Att om jag anstränger mig kommer det jag behöver komma till mig när jag behöver det?

Tillåter jag min rädsla för ensamheten att hindra mig från att arbeta?

Förstår jag att känslan av att vara överväldigad kommer att minska när jag arbetar?

Är jag beredd att separera mitt arbete från min självkänsla, så att min självkänsla inte minskar oproduktiva dagar?

Förstår jag att det är vanligt att konstnärer tvivlar på sig själva?

Förstår jag att all konst kan bli förbättrad i oändlighet? Håller jag på med att tvångsmässigt förbättra ett projekt eller en del av ett projekt så att det inte blir färdigt?

Förminskar jag mina prestationer?

Undviker jag att arbeta för att jag är rädd för att bli galen eller att bli överväldigad av det okända?

Undviker jag min konst av rädsla för att arbeta tvångsmässigt och skapa obalans i mitt liv?

Undviker jag min konst för att jag är rädd för att bli så uppslukad av det fantasifulla som jag skapar att jag förlorar kontakten med verkligheten?

Hatar jag mig själv när jag undviker att vara kreativ?

Undviker jag att göra det som är den största utmaningen genom att göra oviktigare saker?

Är jag rädd för att min framgång kommer att beröva någon annan deras framgång?

Är jag rädd för att få mer idéer än jag kan klara av?

Betraktar jag min talang som en gåva att dela med andra?

Är jag beredd att leva med osäkerheten, disciplinen, ensamheten och det hårda arbete som krävs för att njuta av den kreativa processen?

Hjälper jag andra med undervisning eller rådgivning på bekostnad av min egen konst?

Kommer jag ihåg att samma högre kraft som ger mig kreativ energi också kan ge mig styrkan och guidningen jag behöver för att använda den?

Ger jag mig själv tid i stillhet för att förnya min andliga inspiration?

Presenterar, marknadsför och förvarar jag min konst med den respekt som den förtjänar?

Ger jag mig själv de verktyg och den utrustning som jag behöver för att kunna arbeta med på ett bra sätt?

Föraktar jag organisation och arkivering och tänker att det är okonstnärligt?

Städar jag och ställer undan saker när jag är klar, så att allt inte är en enda röra och jag måste leta efter saker när jag ska börja igen?

Har jag en plan för mina utgifter, så att jag kan köpa in det som behövs till min konst, oavsett om jag har valt att tjäna pengar på min konst eller inte.

Ser jag till att få gemenskap och stöd från andra: grupputställningar, jam sessions, poesiuppläsningar etc. som kan vara till nytta för mig?